



Journal of Tourism and Gastronomy Studies

Journal homepage: www.jotags.org



Girit Yemek Kültürü ve Sürdürülebilirliği (Cretan Food Culture and It's Sustainability)

* Oya Berkay KARACA^a, Oya YILDIRIM^a, A. Celil ÇAKICI^b

^aÇukurova University, Karataş School of Tourism and Hotel Management, Adana/Turkey.

^aÇukurova University, Karataş School of Tourism and Hotel Management, Adana/Turkey.

^bMersin University, Faculty of Tourism, Çiftlikköy Campus, Mersin/ Turkey.

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:
07.11.2014

Kabul Tarihi:
29.12.2014

Anahtar Kelimeler

Yemek Kültürü
Gastronomi turizmi
Sürdürülebilirlik
Giritliler

Öz

Ülke ekonomileri içinde oldukça önemli bir yere sahip olan turizmin en hızlı gelişim gösteren çeşitlerinden biri de gastronomi turizmidir. Günümüzde yemek yeme fizyolojik bir ihtiyaç olmaktan çıkmış, farklı ülke veya bölgelerin sahip olduğu mutfak kültürlerini tanımak ve deneyimlemek en önemli seyahat nedeni olarak gelişim göstermiştir. Ülkeye/bölgeye özgü farklı ve zengin bir yemek kültürüne sahip olmak tek başına yeterli olmamakta, bu kültürün sürdürülebilirliğini sağlamak da önem kazanmaktadır. Yemek kültürü açısından bakıldığında bol yabani ot ve zeytinyağı ile az baharat kullanımı, otların kendi suyunda pişirilmesi gibi kendine özgü belirleyici ve ayırt edici özellikleri olan sağlıklı bir beslenme modelini içeren mutfaklardan biri de Girit mutfağıdır. İnsanoğlunun doğayı kullanmasının en rafine örneklerinden biri olan Girit mutfağı, 1923 yılında Türkiye'nin farklı bölgelerine yerleşen Giritli Türkler tarafından en bozulmamış hali ile sürdürülerek Anadolu mutfağının zenginleşmesine önemli katkılarda bulunmuştur. Çalışmada, Girit yemek kültürünün sürdürülebilirliğinin sağlanabilmesi için çeşitli öneriler geliştirilmiştir.

Keywords

Food culture
Gastronomy tourism
Sustainability
Cretans

Abstract

One of the fastest-growing types of tourism, which has an important role in the economies all over the world, is the gastronomic tourism. Today, eating is not a physiological need anymore; however, knowing and experiencing the culinary culture of different countries or regions has emerged as one of the most important reasons for travelling. Having a different and rich food culture specific to a country/region may not be enough by itself; thus, it is also important to ensure the sustainability of this culture. The Cretan Cuisine is one of the cuisines that offer a healthy eating model with its distinctive and unique features in terms of food culture such as using olive oil with plenty of herbs and less spices, cooking herbs in their own juices. Cretan cuisine is one of the most refined examples of human beings using of the nature. In 1923, Cretan Turks, who settled in different regions of Turkey by maintaining the Cretan cuisine pristine, has made a significant contribution to the enrichment of Anatolian cuisine. In this study, in order to ensure the sustainability of the food culture of Crete, various suggestions have been developed.

*Sorumlu Yazar

berkaykaraca@hotmail.com (O.B.Karaca), oyildirim@cu.edu.tr (O. Yıldırım), celilcakici@mersin.edu.tr (A.C. Çakıcı)

GİRİŞ

Kültür, toplumun üyesi olan insanların sahip oldukları ve paylaştıklarının hepsini kapsayan bir kavramdır (Güney, 2000, s.30). Bir toplumda ilerlemenin, üretimin, eğitimin, bilimin, güzel sanatların, insan ve toplum anlayışının gelişim düzeyini gösterir ve bu nedenle toplumsal yaşamın temel şartıdır (Duran, 2011, s.292). Sanat, müzik ve tarihin yaygın ana kültürel kaynaklar olarak görülmesinin yanı sıra kültür kavramı, günlük yaşamda pek çok etkinliği de kapsamaktadır. Toplumların ve bireylerin yemek kültürü, tarım, ticaret, giyim ve barınma tarzları, evlenme gelenekleri, aile biçimleri, çalışma şekilleri, dinsel törenleri ve boş zaman etkinlikleri bunlara örnek olarak verilebilir (Giddens, 2000, s.18). Yeme-içme kültürü ise, destinasyon ürün portföyünü oluşturan soyut ve somut ürünlerin en önemlilerinden biri olmakla birlikte birincil ya da ikincil seyahat motifi olarak da kendini gösterebilmektedir (Quan ve Wang, 2004, s.299).

Yeme-içme, kültürel kimliğin güçlü bir belirticisi durumunda olup (Hillel, Belhassen, Shani, 2013, s.201); tarih öncesi çağlardan beri seyahat ile ilişkilendirilmiştir (Kesici, 2012, s.33-34). Öyle ki bir ülkenin mutfak kültürünü tanıma isteği, turistlerin o ülkeyi ziyaret etmelerinde önemli faktörlerden biri haline gelmiştir. Farklı yiyecek hazırlama ve pişirme şekillerinin olması ve kullanılan araç-gereçlerin çeşitlilik göstermesi, farklı mutfak kültürlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Pekyaman, 2008, s.19). Bununla birlikte, din ve inanışlar, bölgelere ait iklim, coğrafya, bitki ve hayvan türlerindeki farklılıkların yarattığı çeşit zenginliği gibi etmenler de, dünyada hemen hemen her bölgeye ait mutfak kültürünün kendine özgü belirleyici ve ayırt edici özelliklerinin oluşmasında etkili olmuştur. Örneğin; yaşanan coğrafyanın fiziksel özellikleri, toplumun, tarım ağırlıklı bir beslenmeye dayanan yerleşik bir kültürü mü, yoksa hayvansal beslenmeye dayalı göçebe bir kültürü mü benimseyeceğini belirlemektedir (Üner, 2014, s.28). İlk çağlardan bu yana ortaya çıkan tüm uygarlıklar ve bu uygarlıkları oluşturan halklar, buldukları yerin iklim şartlarına göre yemekler yapmışlar ve doğanın sunmuş olduğu çeşitliliğe göre bu yemekleri geliştirmişlerdir. Bu yemekleri geliştirirken, göç, savaş, düğün, sınır komşuluğu, ticaret yollarının açılması gibi çeşitli yollarla farklı kültürlerden etkilenmiş, farklı ülkelerden tedarik edilen değişik gıda maddeleri ile yerli gıda maddelerini bir araya getirerek yeni pişirme yöntemi arayışlarına başlamışlardır. Böylece kendi mutfak kültürlerini oluşturmuşlar ve bölgesel, hatta yöresel "mutfaklar" ortaya çıkmıştır (Delemen, 2001, s.1). Aynı şekilde, yemek yeme aktivitesi bazı kültürlerde olağanken, bazı kültürlerde farklı anlamların yüklenmesi ile daha ruhani bir hale büründürülebilmektedir. Bu farklılıklar insanlarda merak uyandırmakta ve insanlar farklı mutfak kültürlerinin olduğu yörelere doğru seyahat etmektedirler (Yüncü, 2010, s.28).

Yeme-içme kültürü açısından bakıldığında kendine özgü belirleyici ve ayırt edici özellikleri olan mutfaklardan biri de Girit mutfağıdır. Girit mutfağı, deniz ürünlerini çok tüketmekten, yemeklerde şarap içmeye, tutku derecesinde yabancı ot sevgisine, Müslüman toplumuna çok yabancı gelen salyangoz yemeye kadar içinde çok sayıda farklılık

barındırmaktadır. Topraklarından kendi iradeleri dışında kopmak zorunda kalan Giritli Türkler, yaşadıkları büyük travmanın etkisini azaltmak istercesine devam ettirdikleri yemek alışkanlıkları ile Anadolu mutfağının zenginleşmesine şüphesiz önemli katkılarda bulunmuşlardır. Girit mübadillerinin bu yeme-içme kültürlerinden bir kimlik yaratmayı başaramış olmaları, başlı başına bir araştırma konusudur (Yentürk, 2006, s.73). Akdeniz diyetinin vazgeçilmez bir parçası ve beslenme üzerine yararlı etkileri olan geleneksel gıdalar hakkında halen az sayıda çalışma olduğu, bu gıdaların zenginleştirilmesi ve beslenmede yer alması ile ilgili görüşleri içeren çalışmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Akpınar, Yerlikaya, Uysal ve Kınık (2010, s.912). Ayrıca yapılan alan yazın araştırmalarında Girit yemek kültürü ile ilgili çok az kaynağa rastlanılmış olması da konunun özgün olduğunu göstermektedir. Bu nedenle çalışmada, Girit yemek kültürü ele alınacak olup; bu kültürün sürdürülebilirliği teorik olarak tartışılacaktır.

GİRİT YEMEK KÜLTÜRÜ VE ÖZELLİKLERİ

Yakın tarihimizin en büyük göç dalgalarından birisi olan mübadele, Türkiye ile Yunanistan arasında 30 Ocak 1923 tarihinde Lozan'da imzalanan sözleşme ve protokolle, Türkiye'de yerleşik Ortodoks Rumlarla Yunanistan'da yerleşik Müslümanların zorunlu göçü olarak gerçekleşmiştir (Şenesen, 2012, s.256). Bu anlaşma çerçevesinde gerçekleştirilen nüfus mübadelesi sonrasında Anadolu'nun çeşitli yerlerine yerleştirilen Giritli Müslüman halkın bundan böyle yaşayacakları topraklarda yeni ve güçlü bir kimlik oluşturmalarında, mutfak kültürleri büyük rol oynamış, en önemli farklılaşmayı da yabancı otların yoğun tüketimi ortaya koymuştur. Bu nedenle yabancı otlardan yapılan çok çeşitli yemeklerin varlığı, Girit mutfağını ve Giritlilerin yeme içme alışkanlıklarını diğer Anadolu mutfaklarından farklı kılan en temel özelliktir. Araplardan Venediklilere, Rumlardan Musevilere ve Türklere uzanan farklı kültürler, ana vatanlarından getirdikleri yemek alışkanlıklarını Girit'teki malzemelerle yeniden biçimlendirmişler, kendilerinden önce adaya yerleşmiş kültürlerden etkilenirken, onları yer yer değiştirmiş, yer yer zenginleştirmiş, kendine özgü bir "Girit Mutfağı" meydana getirmişler ve bu mutfağın en sadık sürdürücüleri olmuşlardır (Yentürk, 2009, s.135).

Girit Yemek Kültürünün Genel Özellikleri

Geleneksel Girit mutfağı doymuş yağ oranı düşük olan zeytinyağı kullanımının yaygın olduğu, tahıl ve baklagillerden elde edilen yüksek oranda kompleks karbonhidratı içeren, meyve ve sebze kaynaklı yüksek lif ihtiva eden ve yemek ile birlikte alınan şarap ile karakterize edilmektedir (Paspatis, Papanikolaou, Zois & Michalodimi, 2001, s.257). Tek cümle ile ifade edilecek olursa, Girit mutfağı "tabii beslenmeye" dayanmaktadır. Giritlilerin çoğunun sağlıklı ve uzun ömürlü olmasının nedeni, bu mutfağın temelini oluşturan ot yemeklerine ve zeytinyağı kullanmalarına bağlanmaktadır. Ayrıca Girit sofrasını "yeşil sofrası" olarak da nitelendirmek mümkündür (Akçiçek, 2014, s.1). Günümüzde araştırmacılar, Girit Adası'nda yetişen bitkilerin özellikle de yabancı otların geleneksel Girit mutfağını değerlendirirken özellikle dikkate alınmaları gerektiği konusunda görüş birliğine varmışlardır. Geleneksel

Girit mutfağının bileşenlerini oluşturan gıda maddelerinin n-3 yağ asitleri bakımından zengin olmalarının yanı sıra flavonoid ve antioksidan içeriklerinin de değerlendirilmesi gerekliliğinin altı çizilmektedir (Yentürk, 2009, s.136).

Sofraları tertipli, düzenli ve zengindir. Yemekli misafir ağırlamayı çok sevmekte, aile büyüğü "buyurun" demeden yemeğe başlamamaktadırlar. "Az yiyin, öz yiyin" demektedirler. Hiçbir zaman yemek dökmeyip, hatta bayat ekmeği bile peksimet yaparak tüketmektedirler. Dana eti yerine kuzu etini tercih etmekte, pilavı zeytinyağı ile yapmaktadırlar. Çorbalardan balık ve un çorbalarını sık tüketirken, dolmaları zeytinyağlı ve etli yapmakta, kavurma dolmayı bilmeyip pirinci çiğden hazırlamaktadırlar. Sıtlı tatlıları hamur tatlılarına göre daha fazla tercih etmektedirler. Etli yemekler, sebzeler, pilavlar, dolmalar başta olmak üzere bütün yemeklerinde, aynı zamanda salata ve haşlanmış otlar üzerinde ve kahvaltıda dahi zeytinyağı kullanmaktadırlar (Akçiçek, 2014, s.1).

Malzeme ve Pişirme Teknikleri Açısından Girit Yemek Kültürü

Girit mutfağı öncelikle bir "ada" mutfağıdır. Bu mutfağın özelliklerine baktığımızda, mantığı vücudun arındırılması olan bir "detoks mutfağı" olduğunu da söylemek mümkündür.

Vejetaryen denebilecek kadar az et tüketen Giritliler, kırmızı ete öğünlerinde, sebzeler, otlar ve bakliyat ile birlikte pişirerek dengeli, besin değeri yüksek bileşimler içinde yer verirler. Deniz ürünleri ve beyaz etin kullanıldığı sayısız yemek tarifi bulunmakta, hem balık hem de tavuk etinin sebzelerle birlikte pişirildiği yemekler dikkat çekmektedir. Örneğin, tavuk etli ya da balıklı bamya sıklıkla yapılan yemeklerdendir. Girit mutfağını diğer Akdeniz mutfaklarından ayıran belki de en önemli özellik, gerek çiğ gerekse haşlanmış yabani ot tüketiminin çeşitliliği ve çokluğudur. Girit mutfağında her türlü sebze ve meyve bolca tüketilmekle birlikte bakla ve enginar baş tacı olan sebzelerdir. Giritliler yoğun süt ve yoğurt tüketme alışkanlığına sahip olmamakla birlikte, birbirinden değişik peynir çeşitleri ile süt ürünleri ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar (Yentürk, 2009, s.137). Tablo 1'de Girit mutfağına ait yemekler verilmiştir.

Tablo 1: Girit Mutfağı Yemekleri

Sebze Yemekleri	Etlı Yemekler	Mezeler
Dikenli Kabak Kaygana Zeytinyağlı Greçka Pilavı (Karabuğday) Sebzeli omlet Arapsaçı (Marata) Fasulyeli marata Bezelyeli enginar Enginarlı pilav Kabak çiçeği dolması Tahinli Girit dolması Şevketibostan (Askolibrus) Beşamelli ıspanak Hanya usulü çiporta (ot kavurması) Gelincik otu Sarı otlu sarı krep Sarmaşık kavurması Yumurtalı turp otu (Vuruves) Yumurtalı pancar kavurması Peynirli Girit kabağı Yoğurtlu patates Pirinçli pazı Tahinli Girit yaprak sarma Biberli radika İç bakla Börölce Semizotu Zeytinyağlı bamya/taze fasulye Kabak çintme yumurtalı Ispanak kavurma Bakla mücveri Zeytinyağlı taze içli bakla	Naneli Sultani bezelye Kestaneli et Girit kabağı dolması Taze soğanlı kuzu Kuzu etli enginar Girit usulü yaprak ciğer Enginarlı Girit Kebabı Kuzu etli arapsaçı Etlı ebegümeci Etlı enginar dolması Etlı enginar Domatesli salyangoz-Hohlüs Kuzu etli Stammagati-Radika Yoğurtlu et Girit usulü etli patates Tavuklu peynirli kabak Kıymalı pazı yaprağı sarması Börek ve Tatlılar Çullama Girit köy pidesi (ıspanaklı) Girit böreği Girit usulü patlıcan böreği Kabaklı Girit böreği Bal kabaklı börek	Taze bakla mezesi Kuru bakla ezmesi (Fava) Peynirli Girit mezesi Cibalıkapı Girit ezme Pekmezli patlıcan Yoğurtlu Tavuk mezesi Şevketibostan salatası Turpotu salatası (Vruvez) Izgara sebzeli roka salatası Radika(Hindiba) salatası Sinavri (Hardal otu) salatası İstifno (İt üzümü) otu haşlama salatası Taze bakla salatası Papules (bakla filizi) salatası Semizotu salatası Sütleğen otu salatası Deniz börölcesi Fasulye pilaki Taze börölce salatası

Not: Farklı kaynaklardan derlenerek yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

Girit mutfak kültüründe yiyeceklerin pişirme tekniklerinin ve tüketim şekillerinin de değerlendirilmesi önemlidir. Hemen hepsi sadece birkaç bileşenden oluşan Girit yemekleri içerik açısından oldukça yalın ve sadedir. Aşırı yağlı ya da soslu yemeklere rastlamak mümkün değildir. Yemeklerin her birinin ayrı ayrı sağlıklı olmasının yanı sıra öğünlerde bir araya gelişleri de dengelidir. Sebze ve otların pişirilirken doğal renklerinin ve görünümlerinin fazla bozulması arzu edilmediğinden, Anadolu geleneğinde daha yaygın olan kavru olarak pişirilmek yerine kendi sularında pişirilmekte, küçük doğranmamakta ve uzun süre haşlanmamaktadırlar. Otların toplandıkları ya da satın alındıkları gün pişirilip, bekletilmek yerine sofraya oturmada hemen önce haşlanarak masaya ılık getirilmeleri daha makbul olmaktadır (Yentürk, 2006, s.77).

Girit mutfağını, yabancı otların tüketim sıklığı ile anlatmaya çalışmak yetersiz bir yaklaşım olup, asıl önemli olan Giritlilerin kendilerine özgü pişirme teknikleri, tüketim şekilleri ve yabancı otlara sofrada verilen değerdir. Anadolu'da genellikle mütevazı sofralarda rastlanan ve çoğu zaman konuğa ikram edilecek değerde görülmeyen yabancı otlar, Girit mutfağında başköşede yer almaktadır. Bu mutfakta ince ince doğranmış ot yemeğine ya da salatasına hiç rastlanmamaktadır (Yentürk, 2006, s.76).

Otların vitaminlerini kaybetmemesi için bıçak kullanılmadan parmak uzunluğunda kopararak kesilmelerine ve kaynamış suda haşlanmalarına dikkat edilmektedir (Akçiçek, 2014, s.1). Örneğin, turp otu veya radika salatası yapılırken otlar duruma göre en fazla ikiye ya da üçe bölünür. Otun taze yeşil rengini piştikten sonra da koruması, Girit mutfağının en vazgeçilmez değerlerindedir. Bu nedenle salatası yapılacak otlar, tencereye su kaynadıktan sonra atılmakta ve tencerenin ağzı açık olarak haşlanmaktadır. Otlar sapları pişene kadar tutularak, pişer pişmez süzülmekte ve servis tabağına alınmaktadır. Çünkü saptardan daha çabuk pişen yaprakların şekillerinin bozulması özellikle de erimesi istenmemektedir.

Otların yemeklerine, yemeğin renginin kararması istenmediğinden asla salça konulmamakta, bazı örnekler dışında (semizotu, bazı istifno ve çiphorta tarifleri) domates de kullanılmamaktadır. Baharat, bir iki yemek dışında neredeyse hiç kullanılmamaktadır. Haşlarken özen gösterilen otun renginin karararması için limon ve zeytinyağı, salata sofraya getirilirken konmalıdır. Zeytinyağlı ot ya da sebze yemekleri soğuk olarak değil, sıcak tüketilmektedir. Girit mutfağının önemli özelliklerinden birisi de yabancı otların kuzu eti ile pişirilmesidir. Kuzu etli arapsaçı ve şevketi bostan, en sevilen etli yemeklerdendir. Turp otu, helvacık, hardal gibi otların ise etli ya da etsiz yemeği yapılmaz, haşlanıp salata olarak tüketilirler (Yentürk, 2006, s.77).

Girit mutfak kültüründe en çok tüketilen otların başında, turp otu, radika, rezene, hardal otu, bambul (istifno), eşek marulu, deniz börülçesi, deniz fasulyesi, kabak çiçeği, bal kabağı (özellikle böreği yapılır), sirken, ısırgan, iğnelik, labada, kazayağı, yabancı pırasa, sarımsak, sarmaşık, asfaraca (yabancı kuşkonmaz), bakla filizi (papules), gelincik ve cibe (lahanalar kesildikten sonra tarla sürülene kadar kök kısmından filiz verir, bunlara cibe denir) gelmektedir (www.gourmetandstyling.com). Tablo 2, Girit mutfağında çok tüketilen otların listesini göstermektedir.

Tablo 2: Girit Mutfağında Kullanılan Otlar

Otlar		
1.Arapsaçı (Marata)	11.İsırgan otu	21.Yabancı pırasa
2.Turp Otu (Vruvez, eşek turpu)	12.Gelincik otu	22.Kışniş (Zühre Tarağı)
3.Şevketi Bostan (Askolibrus)	13.Kereviz	23.Gıvışgan
4.İt (köpek) üzümü (İstifno)	14.Enginar	24.Yemlik otu
5.Sarmaşık (Avronyes)	15.Helvacık (eşek marulu)	25.Filiz
6.Kuzu kulağı	16.Kazayağı	26.Cibe
7.Tilki kuyruğu (Vlita)	17.Sütleşen	27.Semizotu
8.Bakla filizi (Papules)	18.Yabancı ıspanak (Sirken)	28.Roka
9.Efelek (Labada)	19.Yabancı Kuşkonmaz (Asfaraca)	29.Ebegümeci
10.Radika (Hindiba)(Stammagati)	20.Yabancı sarımsak (Körmen)	30.Hardal

Kaynak: Yentürk, 2006

Sağlık Açısından Girit Yemek Kültürü ve Akdeniz Diyeti

Sanayi devrimi ile beraber insanların rafine şeker ve yağ alımları artmış, lifli gıda alımları azalmıştır. Bunun sonucu olarak dismetabolik hastalıklarda ve beslenmeye bağlı olarak bazı kanser türlerinde artma görülmüştür. Sağlıklı bir beslenme için Akdeniz diyeti tavsiye edilmektedir. Girit mutfağı, tavsiye edilen bu Akdeniz diyeti için, en mükemmel örnektir (Akçiçek, 2014, s.2).

Girit mutfağı, günümüzde benzersiz beslenme tarzı nedeniyle ilgi toplamakta ve özellikle sağlık alanında her geçen gün yeni araştırmalara kaynaklık etmektedir (Yentürk, 2006, s.72). 1960'lı yıllardaki Girit halkının geleneksel beslenme şekli Akdeniz beslenme modelinin temelidir (Grigoroudis, Psaroudaki & Diakak, 2013, s.267). Türk mutfağı Akdeniz'e kıyaslı olan ülkelerde olduğu gibi Akdeniz beslenme biçiminin örneklerini de içermektedir ve bu beslenme biçimi; sağlıklı olmada beslenmenin önemini gösteren doğru bir örnek olarak karşımıza çıkmaktadır (İnanç, 2010, s.14). Birçok çeşidi olan geleneksel Akdeniz diyeti, genel olarak yüksek oranda sebze, meyve, baklagiller, fındık ve rafine edilmemiş tahıllar, yüksek oranda zeytinyağı tüketimi ancak düşük oranda doymuş yağ, orta düzeyde balık, düşük düzeyde düşük yağlı veya yağsız süt ürünleri ile et ve kümes hayvanları tüketimi ve düzenli fakat orta düzeyde öncelikli olarak şarap olmak üzere genellikle yemekle birlikte alkollü içki alımıyla karakterize edilmektedir (Kok ve Kromhout, 2004, s.2; Trichopoulos ve Lagiou, 2004, s.7; Wahle, Caruso, Ochoa & Quiles, 2004, s.1223). En uzun yetişkin ömrü ve kayıtlara geçen en düşük kronik hastalık oranları ile yakın geçmişte dikkati çeken Akdeniz diyetinin genel özellikleri; şekerin çok düşük, bitkisel gıdaların ise bol olarak tüketilmesi, meyve ve sebzelerin mevsiminde taze olarak, mümkün olduğunca az işlem görebilmesi ve lokal olarak üretilmesi, sıvı ve katı yağların (tereyağı ve margarin de dahil) yerine zeytinyağının temel yağ olarak kullanılmasıdır. Diyetteki

toplam yağ tüketimi kalorinin % 35'inden fazlasını teşkil etmekte ve % 8 ya da daha azını oluşturan doymuş yağlar, et ve süt ürünlerinin tüketimiyle sınırlı olmaktadır. Balık ve kümes hayvanlarının haftada bir ila üç kez arasında tüketildiği, taze meyvenin tipik günlük tatlı olarak değerlendirildiği, kırmızı etin ayda sadece birkaç kez tüketildiği bir diyet şeklidir (Demirci ve Bölükbaşı, 2003, s.41-42).

Girit diyeti "Giritli gibi beslenmek" ve "sağlıklı yaşamın sırrı" gibi betimlenen önemli bir beslenme şeklidir (Hançerli, 2011). Son zamanlarda yapılan araştırmalar, başta Akdeniz diyeti olmak üzere bazı beslenme tarzlarının daha iyi bir sağlık, daha uzun bir yaşam ve kronik hastalıkların önlenmesinde önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Sofi vd., 2012, s.167; Sáez-Almendros, Obrador, Bach-Faig, & Serra-Majem, 2013, s.1). Akdeniz diyetinin belirgin sağlık faydalarının olduğu ve bu beslenme şeklinin obezite, diyabet, hipertansiyon, hiperkolesterolemi, bazı kanserler ile kronik kalp hastalıklarının daha düşük oranlarda görülmesi ve daha uzun bir ömür ile ilişkilendirildiği bilinmektedir (Pérez-Guisado, Muñoz-Serrano & Alonso-Moraga, 2008, s.2; Leonhäuser, Dorandt, Willmund & Honsel, 2004, s.31). Yunan gençlerinin Akdeniz diyetine uyumu ile sağlık ve yaşam kaliteleri arasında pozitif bir etkinin olduğu belirlenmiştir (Costarelli, Koresti & Georgitsogianni, 2013, s.951). Ayrıca bu diyetin uygulanması ile fazla kilolu ve obez bireylerde daha iyi bir insülin duyarlılığı, daha düşük toplam kolesterol ve kan basıncı arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Tzima vd., 2007, s.1). Ryan vd. (2013, s.138-143), karaciğer yağlanması ve insülin duyarlılığı üzerine tekli doymamış yağ asitleri yüksek bir diyet olan Akdeniz diyetinin kontrol olarak kullanılan düşük yağ-yüksek karbonhidrat diyetine oranla daha etkili olduğunu, sadece kronik karaciğer rahatsızlığı riskini değil aynı zamanda kardiyovasküler hastalıklar ve Tip 2 diyabet risklerini de azaltıcı etkisinin olduğunu bildirmişlerdir. Rossi vd. (2013, s.2405) geleneksel Akdeniz diyeti ilkelerine uyumlu düşük glisemik yüklü bir diyetin, toplumdaki Tip 2 diyabet sıklığını azaltabileceğini saptamışlardır. Itsiopoulos vd. (2011, s.746), Akdeniz tipi mutfağının Tip 2 diyabette HbA1c ve damar sağlığı üzerine etkilerini inceledikleri araştırmalarında, uygulanan diyetin, diyabetin metabolik kontrolünde önemli bir gelişme sağladığını, diyabetin pro-oksidan etkilerini iyileştiren antioksidan korumanın da arttığını belirtmişlerdir. Ayrıca Girit'teki bağırsak adenomlarının (polip) sıklığının Avrupa'da rapor edilen en düşük oranlardan biri olduğu ve bu bulgunun Girit'teki düşük bağırsak kanseri sıklığı ile de uyumlu olduğu bildirilmiştir (Paspatis vd., 2001, s.257). Yaklaşık 1,5 milyon insanın 3 ile 18 yıl takibi ile yürütülen bir çalışma, Akdeniz beslenme diyeti ile sağlığı iyileştirme arasında önemli düzeyde ilişkili olduğunu ve ayrıca, Alzheimer ve Parkinson hastalıklarında % 13, kanserden ölüm oranında % 6, kardiyovasküler hastalıklarda % 9 ve tüm nedenlere bağlı ölüm oranlarında % 9 oranında azalma olduğunu göstermiştir (Sukkar, 2011, s.79).

"Akdeniz diyeti" veya diğer adıyla "Girit diyeti" kalp hastalıklarına, felce ve kansere karşı koruyucu ve genel sağlığı iyileştiren bir diyet olarak önerilmektedir. Berlin Teknik Üniversitesi Biyokimya Enstitüsü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Johann Salnikow, "Girit diyetindeki doymamış yağ asitleri içeren zeytinyağının kolesterol artışını önlediğini,

kırmızı şaraptaki resveratrol adlı antioksidanın kalbi koruduğunu ve kanseri önleyici etkisi olduğunu, enginardaki Cynarin'in karaciğer ve safra kesesi fonksiyonlarının güçlenmesine ve kolesterol seviyesine olumlu etkileri olduğunu, baklada bulunan L-dopanın Parkinson hastalığı tedavisinde ve hipertansiyonun kontrolünde etkili olduğunu, semizotunun yapraklı sebzeler içinde en fazla omega 3 içerdiğini, Hindibanın A ve K vitaminleri açısından oldukça zengin olduğunu belirtmiştir (Salnikow'dan aktaran Hançerli, 2011).

Beslenme yaşam tarzının önemli bir bileşenidir. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi olan Prof. Dr. Esmeray Acartürk, Akdeniz insanların sağlık durumlarının beslenmeyle bağlantılı olarak Kuzey Avrupa ve Amerika ile karşılaştırıldığında dikkate değer ölçüde daha iyi olduklarını, tüm yaş grupları içerisinde kalp hastalıkları ve kanser bakımından daha düşük ölüm oranına sahip olduklarını ve daha uzun ömürlü olduklarının 1950'lerden beri yapılan çalışmalarda ortaya konulduğunu belirtmiştir. Kendisi de Giritli olan Beslenme ve Diyet Uzmanı Z. Özgen Arı, Girit mutfağının zeytinyağı, şarap, balık ve otların mükemmel birlikteliğiyle sağlıklı Akdeniz tipi beslenmenin en güzel örneklerinden biri olduğunu belirtmektedir. Ayrıca zeytinyağının bağırsaklar tarafından en iyi emilen yağ olduğunu, içerisindeki E vitamininden dolayı kansere karşı koruyucu, saç dökülmesini önleyici, hücreleri yenileyici, doku ve organların yaşlanmasını geciktirici özelliğe sahip olduğunu, yemekle birlikte tüketilen şarabın tükürük bezleri ve mide salgısını harekete geçirerek sindirimi kolaylaştırdığını, otların vitamin ve mineraller açısından çok zengin olup vücut direncini artırıcı, immün sistemini destekleyici, cilt güzelliğinden beyin gelişimine kadar tüm hastalıklara faydalı etkileri olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca bu gıdaların posa içeriğinin ve lif düzeyinin yüksek olması da önemlidir (Acartürk'ten aktaran Hançerli, 2011).

Dr. Keys'in dünyadaki diyetlerin epidemiyolojik analizi olan "Yedi Ülke Çalışması" araştırması, şimdiye kadar yapılmış olan en büyük çalışmalardan birisidir. Epidemiyoloji, bütün olarak toplumlar arasında mevcut hastalık şekilleri ve potansiyel ortaya çıkış sebepleri üzerine çalışan bir halk sağlığı dalıdır. Bu çalışmada kalp hastalıkları ve potansiyel nedenleri üzerine 10 yıl süre ile Yunanistan, Finlandiya, Hollanda ve ABD'den 13000'e yakın erkek ile ilgili bilgiler toplanmıştır. Sonuçta Akdeniz insanların tüm yaş grupları içinde kalp hastalıkları bakımından daha düşük ölüm oranına sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışma aynı zamanda Akdeniz diyetinin diğer diyetlerden daha yağlı olduğunu, kalorisinin % 40'ını yağdan sağlandığını ortaya koymuştur. Dünya Sağlık Teşkilatının (WHO) 1990'da yapmış olduğu araştırma, Akdeniz ülkelerinde (İspanya, Yunanistan, Fransa ve İtalya) insanların diğer Avrupa ülkeleri ve Amerika'dakilerden daha uzun ömürlü olduklarını; kalp hastalıkları ve kanserin ise daha düşük oranda olduğunu ortaya koymuştur. Kalp hastalıkları için düşük yağlı diyetler önerilirken Harvard Üniversitesi beslenme bölüm başkanı Dr. Walter Willet, Akdeniz diyetini önermiş, kalp hastalıklarının riskinin, tekli doymamış diyet yağı yani zeytinyağının kullanımının artırılmasıyla azaltılabileceğini öne sürmüştür. Willet'in önerisi diyetdeki tüm yağların azaltılmasını öneren geleneksel

beslenme bilgilerinin tersine olmuştur. Doymamış yağların kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki gösterdiği için “iyi kolesterol” olarak adlandırılan HDL kolesterol düzeyini arttırdığı da tespit edilmiştir (Demirci ve Bölükbaşı, 2003, s.45-46).

Kanseri önlemede büyük ümit vaat eden Akdeniz diyetinin temeli Girit diyetine dayalıdır. Geleneksel Girit diyetinin en önemli bileşenleri olan zeytinyağı, balık, tahıllar, baklagiller, meyve ve sebzelerin tümü bağırsak kanserindeki azalma ile ilişkilendirilmektedir (Djuric, 2011, s.730).

Koroner damar hastalıklarından en düşük ölüm oranı temel besin yağı olarak zeytinyağının kullanıldığı Girit adasıdır. Zeytinyağı tüketenlerde kan basıncı ve total kolesterolün düşük, iyi kolesterolün de (HDL kolesterol) yüksek olduğu bildirilmiştir (Akçiçek, 2014, s.2). Yüksek oranda tekli doymamış yağ asidi içeren ve iyi bir antioksidan kaynağı olan zeytinyağının faydaları ve insan sağlığına olumlu etkileri çok fazladır. Kalori değeri çok yüksek, esansiyel yağ asitlerinin kaynağı ve yağda çözünen A, D, E ve K vitaminlerinin deposu olan zeytinyağı kendine özgü tat ve kokusu ile diğer bitkisel yağlara tercih edilen ve hazım olma derecesi yüksek olan önemli bir yağdır. Tüm bitkisel yağlar arasında ham olarak yani rafinasyona tabi tutulmaksızın tüketilebilen tek yağ özelliğindedir. Günlük tüketilen yağlar içinde 15-20 gram zeytinyağı bulunması özellikle damarların sağlıklı olması için gerekli görülmektedir (Demirci ve Bölükbaşı, 2003, s.43-44).

Zeytinyağının antioksidan etkisi yüksek miktarda içerdiği oleik asite bağlıdır. Zeytinyağının içeriğinde bulunan oleik asit damarlarda plak oluşturan kötü huylu kolesterolün düşmesine yardımcı olmakta, kansere karşı korumakta, fenolik bileşikler sayesinde tümör oluşumunu engellemekte, hücre yenileyici özellik göstererek, içeriğinde bulunan E vitamini sayesinde vücudumuzu yaşlanmaya karşı koruyan kuvvetli bir antioksidan olmaktadır. Bağırsak, meme ve cilt kanserini önleyen, sindirim sistemini olumlu etkileyen, mide çeperini sararak mide asidini düşüren, gastrit, reflü ve ülserle karşı koruyucu bir gıdadır. Ayrıca bağırsak çalışmasını düzenlemekte ve kabızlığı önlemektedir (Wahle vd., 2004, s.1223).

GİRİT YEMEK KÜLTÜRÜNÜN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ

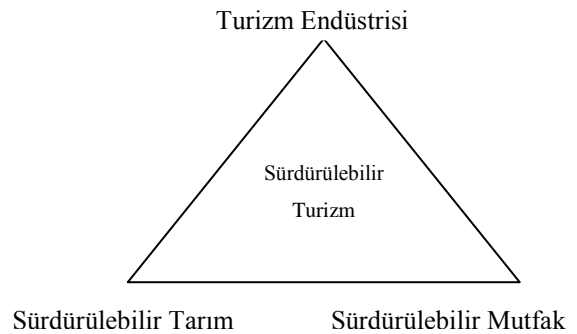
Birey ve kültür arasındaki ilişkinin dört boyutu vardır: Öncelikle, birey bir anlamda içinde bulunduğu kültürün eseridir, çünkü kültür ona davranışlarını seçerken yol göstermektedir. Birey kültürün kullanıcısıdır, çünkü hedefleri doğrultusunda ortak tutumları, değerleri ve davranış biçimlerini kullanmaktadır. Birey aynı zamanda kültürün yaratıcısıdır, çünkü yerine göre onu sorgulamakta ve yenilemektedir. Bunların da ötesinde, birey kültürün taşıyıcısıdır, çünkü kültürünün temsilcisi olarak onu başkalarına aktarmaktadır (Baltaş, 2013). Bu açıdan baktığımızda toplumun üyesi olan bireyler, tüm kültürel kaynaklarının sürdürülebilmesinde ve nesillere aktarılmasında en büyük sorumluluğu taşımaktadırlar.

Kültürel kaynaklar, belli bir bölgenin doğal koşullarına ve doğanın sunduğu kaynaklara bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir. Dolayısıyla, kültürel kaynaklar doğal

kaynakların işlenmiş bir türüdür. Bu anlamda kültürel kaynakların aşırı tüketimi doğal kaynakların da yok olması anlamına gelirken, kültürel kaynakların kontrollü tüketimi doğal kaynakların, dolayısıyla turizmin de uzun dönemde sürekliliği için gereklidir (Tuna ve Yanardağ, 2012, s.89). Bu nedenle başarılı destinasyonlar; söz konusu destinasyonda yaşayan yerel halkın kültürel değerlerini turistleri çekebilecek bir motif unsuru olarak sunabilen ve bu değerleri yitirmeden sürdürebilen destinasyonlardır (Özdemir, 2008, s.33). Ege bölgesinde mübadiller ile beraber gelecek bölgeye yerleşen Girit mutfak kültürü, turistik bir motif olarak kullanılmış ve çekicilik unsuru olarak devam ettirilmesiyle bu kültürün sürdürülebilirliğine katkı sağlanmıştır.

Yerel kültürü korumanın turizm açısından önemi değerlendirilirken sürdürülebilirlik kavramını açıklamak gerekmektedir (Tuna ve Yanardağ, 2012, s.95). Ekonomi, turizm, mimari, tarım gibi pek çok alanda sıkça kullanılan sürdürülebilirlik kavramı, toplumun sosyal, kültürel, bilimsel, doğal ve insan kaynaklarının tümünün etkin kullanımını sağlayan ve buna saygı duyma temeline dayanan katılımcı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Gladwin, Kennely & Krause, 1995, s.879). Belirli bir ekosistemin ya da sürekliliği olan herhangi bir sistemin, kesintisiz, bozulmadan, aşırı kullanımla tüketmeden ve ana kaynaklara aşırı yüklenmeden sürdürülebilmesi yetkinliği olarak da bilinmektedir. Sürdürülebilir bir yapı için kaynaklar sürekli olarak değerlendirilmeli, bu değerlendirme çerçevesinde koruma bilinci hep ön planda tutularak koruma sağlanmalıdır (Kaypak, 2010, s.98). Girit mutfağının temeli olan otların doğadan temin edilmiş şekilleri, insanoğlunun beslenmede doğadan yararlanmaya geri dönüşüne, sağlıklı ve doğal beslenmenin sürdürülebilirliğine de katkı sağlamaktadır. Sürdürülebilir mutfak ilkeleri benimsenerek, sürdürülebilir tarım ve turizm endüstrisi arasında kritik bağlantılar oluşturulabilir, böylece sürdürülebilir turizm için bütünsel bir yaklaşım geliştirilebilir. Ayrıca çiftlikten restorana kavramı turizm endüstrisi içerisinde yerel tarım ürünlerinin kullanımını destekleyerek yüksek kaliteli turizm ürününü teşvik etmektedir (Şekil1) (Berno, 2006, s.212).

Şekil 1: Sürdürülebilir tarım, sürdürülebilir mutfak, turizm endüstrisi ve sürdürülebilir turizm arasındaki ilişki (Berno, 2006, s.214).



Dyllick ve Hockerts (2002, s.132), sürdürülebilirliğin; doğal çevre ve kültürel kazanımların gelecek nesiller için korunmasının ve toplumun daha eşitlikçi ve sağlıklı bir dünyaya doğru değişiminin sağlanması olduğunu vurgulamıştır. Kültürün sürdürülebilirliği ise; toplumların tarihi süreç içerisinde oluşturdukları maddi ve manevi tüm

değerlerinin (kültürel değerler) gelecek nesillere aktarılmasıdır. Bölge halkının sosyo-kültürel yapısına saygı gösterilmesini, kültürel mirasının ve geleneksel değerlerinin korunmasını, kültürlerarası iletişimin, anlayış ve hoşgörünün geliştirilmesini amaçlamaktadır (Üner, 2014, s.13). Yemek, sürdürülebilir turizmde önemli bir yere sahip olup; yemek kültürünün sürdürülmesinde ise, gastronomi turizmi bir fırsat olarak değerlendirilebilir (Yüncü, 2010, s.29).

Toplumlarca yaratılan ortak kültürün önemli bir unsuru yeme-içme ile ilgilidir. Yeme-içmenin bilime ve sanata dönüştürülmesi olarak değerlendirilen gastronomi, artık turizmle bütünleşmeye ve ülke/bölge tanıtımlarında etkili bir yöntem olarak kullanılmaya başlanmıştır (Küçükaltan, 2009, s.8). Günümüzde İtalya ve Fransa başta olmak üzere en çok turist çeken ülkeler, tanıtım çalışmalarında diğer olanakların yanında mutfaklarını da önemli bir araç olarak kullanmaktadırlar. Akdeniz bölgesinde turizm alanında rakibimiz olan ülkelerin büyük çoğunluğu tanıtımda mutfaklarını öne çıkarırlarken, ülkemiz zengin mutfak ve yemek kültürü potansiyelini yeterince değerlendirememektedir (Güneş, Ülker ve Karakoç, 2008, s.7). Yurtseven (2011, s.17), sürdürülebilir gastronomi turizminin yerel halk ve yöredeki tarımsal faaliyetleri geliştirip, destekleyecek şekilde gerçekleştirilen turizm hareketliliği olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, sürdürülebilir gastronomi turizminde seyahat motivasyonlarının yerel, otantik, nostaljik, insan sağlığı için yararlı, besin değeri yüksek, çevreye duyarlı şekilde üretilen, hazırlanan ve tüketilen yiyecek ve içecekler olduğu belirtilmektedir. Tüm bu özellikler Girit yemek kültürünün temelini oluşturan özelliklerdendir. Dolayısıyla gastronomi turizminin sürdürülebilirliği için gerekli olan seyahat motivasyonlarını içinde taşıyan Girit yemek kültürünün de sürdürülebilirliği mümkün olabilecektir. Diğer taraftan sürdürülebilir gastronomi turizmine destek olan bir başka akımda son dönemde ülkemizde de örnekleri görülen Sakin Şehir Hareketi (Cittaslow)'dir. Bu hareketin temel amaçlardan biri, yerel halkın kendi kültürüne ilgisini uyandırarak kültür turizmini canlandırmak aynı zamanda kültürler arasında bir köprü görevi üstlenerek, turizmde yeni pazarlar oluşturmak ve geliştirebilmektir (Andarabi, Altunöz ve Hassan, 2014, s.73). Sakin Şehir yerel üreticiler ile tüketiciler arasındaki ilişki ve diyalogu artırmayı ve yiyecek üretiminde doğal ve çevreyle dost üretim tekniklerini özendirme amaçlamaktadır. Örneğin, Seferihisar Sakin Şehir olduktan sonra kurulan Sığacık pazarında ev yemekleri ve el yapımı hediye ürünlerin yanı sıra yöre halkının yetiştirdiği sebze ve meyvelere yer verildiği, kadınların iş hayatında önemli bir pay sahibi olduğu, dolayısıyla yöresel üretim ve ekonomik gelirlerin ilçede arttığı gözlemlenmiştir (Sünetçiöğlü, Korkmaz ve Özkök, 2014, s.147-158). Doğala olan dönüşü destekleyen bu uygulamaların Girit yemek kültürünün sürdürülebilmesine örnek teşkil edilebileceği düşünülmektedir.

Gastronomi turizminin turizm ve onun toplumlar üzerine etkisine yaklaşımı çalışmalarının kültürel turizmi geliştirme araştırmaları ile birçok ortak noktası vardır (Symons, 2014, s.101). Soyut kültürel mirasın somut olarak yansımaları olan gastronomi kültürünün sürdürülebilirliğini sağlamanın en etkili yollardan biri, yerel kültürel değerlerin sürdürülebilirliğini sağlamaktır (Durlu-Özkaya,

Sünetçiöğlü ve Can, 2013, s.15). Yurtseven (2011: 19), ev tipi, diğer bir ifadeyle, tencere yemeği üretiminin devamlılığının sağlamanın, yerel yiyecek üretiminin, geleneksel mutfağa ilişkin bilginin gelecek nesillere aktarılmasının ve geleneksel damak tadının gelecek nesillere öğretilmesinin sürdürülebilir gastronominin çekirdek elementleri olduğunu ve gastronomi kültürünün sürdürülebilmesinde kilit önem taşıdığını vurgulamaktadır. Yine Scarpato (2002), sürdürülebilir gastronominin çevresel ve sosyo-kültürel sebeplerle yerel üretimi desteklediğini belirtmektedir. Diğer taraftan, oluşan gastronomi kültürünün turizm sektöründe değerlendirilmesi, hem ekonomik getirisi açısından hem de yerel kültürel değerlerin sürdürülebilirliği açısından önemlidir (Öktem, 2014, s.27).

İnsanoğlunun doğayı kullanmasının en rafine örneklerinden biri olan Girit mutfağı en bozulmamış hali ile ne mutlu ki bugün Anadolu topraklarında Giritli Türkler tarafından devam ettirilmektedir. 1923 yılında Türkiye'nin farklı bölgelerine yerleştirilen Giritli Türk Mübadiller 91 yıldır büyük bir titizlikle sürdürdükleri yemek alışkanlıkları ile Anadolu'da Girit tipi beslenme tarzının ve Akdeniz diyetinin benimsenmesine katkıda bulunmuşlardır (Yentürk, 2009, s.142). Ege bölgesinde özellikle İzmir ve çevresinde bu yemek kültürünün etkileri oldukça yaygın olarak görülmekte ve özellikle gastronomi turizmine katkı sağlayan işletmeler olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Buna en güzel örnek, Çeşme ve Alaçatı'da yer alan zeytinyağlılar ve ot yemeklerine dayalı restoranlar ile Gökçeada ve Bozcaada'da yer alan meze kültürüne dayalı işletmelerdir. Bu işletmeler sözü edilen bölgede, zaman içerisinde popülerliği artan ve dolayısıyla sayısı ve çeşitliliği de o oranda artan işletmeler haline gelmişlerdir. Dünya turizmi içerisinde gastronomi turizminin ve doğaya geri dönüş eğiliminin (beslenme ve turizm çeşitliliği) arttığı günümüzde bu işletmelerin sayısının artırılması ve ülke geneline yayılmasının sağlanması, bu kültürün sürdürülebilirliğine önemli katkı sağlayacaktır.

SONUÇ

Kültürün başkalarına aktarımında turizm endüstrisinin çok önemli bir rolü bulunmaktadır (Tuna ve Yanardağ, 2012, s.86). Turist kabul eden bir ülke veya çekim yerinin otantik kültürel özellikleri, turistlerin esas ziyaret sebeplerinden biri olabilmektedir (Avcıkurt, 2009, s.70). Smith (2003, s.58) kültürün, içinde barındırdığı zengin tarihsel doku ve etnik miras ile turizmin gelişiminde en büyük yenilenme aracı olduğunu ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle, kültürel özelliklerin varlığı bir destinasyonun en önemli çekim kaynaklarından biridir (Özdemir, 2008, s.33).

Turizmin ekonomik etkileri kadar kültürel etkileri de önem taşımaktadır. Kazanç sağlama ile kültürel değerlere saygının azalması arasındaki dengenin kurulamaması durumunda, turizm kültür üzerinde olumsuz etki yapabilmektedir (Uslu ve Kiper, 2006, s.313). Dolayısıyla, hem turizm destinasyonlarında yaşayan, hem de bu destinasyonlarda çalışan yerel halkın kendilerine ait kültürünün korunması, turizmin sürdürülebilirliği açısından önemli olmaktadır (Duran, 2011, s.299). Diğer bir ifadeyle, geleneksel ve özgün değerlerin korunması ilkesi, turizmin sürdürülebilir olmasının önemli gerekliliklerinden biridir (Uslu ve Kiper, 2006, s. 305). Ekonomik kalkınmanın kültürel koruma ile bir denge noktasında buluşması, hem

turizmin faydalarının maliyetinden fazla olmasını, hem de bu faydaların süreklilik göstererek, gelecek nesillere de ulaşmasını sağlayacaktır. Bu bağlamda ekonomi ve kültür arasındaki dengenin oluşması için kültürün sürdürülebilirliğine yönelik farklı politika seçeneklerinin sunulması, bu politik seçeneklerin başarıya ulaşması için çok yönlü bir biçimde uygulanmaları ve turizm çerçevesinde yer alan tüm aktörler tarafından benimsenmeleri gerekmektedir (Tuna ve Yanardağ, 2012, s.98).

Bir bütün olarak ele alındığında, Girit beslenme tarzının sadece bir mutfaktan ibaret olmadığı, farklı bir yaşam tarzı, minimalistliği ve sadeliği ile yaşamın diğer alanlarına da etkiyen bir var oluş şekli ve ada insanlarına has bir doğa sevgisi ve doğa ile yaratılan uyum olduğu sonucunu çıkarmak mümkündür. Doğanın nimetlerinden olabildiğince ve doğala yakın bir şekilde faydalanma arzusunun hâkim olduğu bu beslenme şekli, aynı zamanda, binlerce yılın ve çok sayıda uygarlığın bilgi birikiminin de eseridir (Yentürk, 2009, s.138). Bu bilgi birikiminin devam ettirilmesi, sadece yemek kültürünün sürdürülebilirliği değil aynı zamanda turizmin sürdürülebilirliğine de olumlu katkı sağlama potansiyelindedir.

Giritlilerin yemekleri konusundaki tutuculukları, aslında Girit yemek kültürünün sürdürülebilirliği açısından oldukça önemlidir. Zira bu bağlılık, Girit mübadillerinin yemek kültürlerini, yeni katıldıkları toplumlara etkili bir biçimde benimsetmelerini sağlamıştır. Girit yemek kültürü nesilden nesle aktarılmış ve bugünlere kadar gelmiştir. Ancak hızlı yiyecek (fast food) kültürünün etkisinde büyümüş bir neslin var olduğu gerçeği, diğer kültürlerde olduğu gibi Girit yemek kültüründe de geleceğe yönelik kaygılara neden olmaktadır. Bu kaygıların önlenmesi ve Girit yemek kültürünün sürdürülebilirliği için bir takım öneriler geliştirilebilir. Bunlardan bazıları, aşağıda ifade edilmiştir.

- Girit yemek kültürünün temel öğelerinden birinin otlar olması nedeniyle bu kültürün sürdürülmesinin istendiği bölgelerde ot festivalleri yapılabilir. Bu doğrultuda Alaçatı'da son yıllarda gerçekleştirilen ot festivali diğer bölgelere örnek teşkil edebilir. Zira Alaçatı'da gerçekleştirilen bu festivalin, bölgedeki turizm hareketine on binlere varan bir katılımcı ile katkı sağladığı bilinmektedir.

- Giritli mübadillerin yaşadığı bölgelerde gastronomi turizminin geliştirilmesi amacıyla Girit yemeklerinin ve mezelerinin sunulduğu restoranların faaliyete açılması teşvik edilebilir.

- Özellikle Giritli mübadillerin yaşadığı bölgelerde yerel belediyelerin, STK'lar ve turizm paydaşlarının bu konuya dikkatleri çekilebilir. Girit yemek kültürünün sürdürülebilmesi ve bu kültürün her geçen gün daha çok katılımın olduğu gastronomi turizmine kazandırılması yönünde ortak çalışmalar yapılabilir.

- Giritli mübadiller tarafından bugüne kadar sürdürülmüş olan bu mutfak kültürünün devamlılığı için kalite ve hijyenden ödün vermeden uygun fiyatlandırma ile tercih edilir hale getirilmesi amacıyla gerekli olan sürdürülebilir yaklaşımların ve pazarlama tekniklerinin ortaya konması ve uygulanması sağlanabilir.

- Son dönemlerdeki medyada bolca yer alan sağlıklı beslenme eğilimleri ile Girit mutfağının sağlıkla ilgili yararları ilişkilendirilerek tüketicilerin/turistlerin dikkati bu yöne çekilebilir.

- Ayrıca Girit yemek kültürünün sürdürülebilirliğinin sağlandığı bölgelerde kırsal alanlarda ve doğal ortamlarda yapılabilen özel ilgi turizmi yaygınlaştırılabilir. Örneğin, doğal otları tanıma, bilgilendirme ve doğadan toplama amaçlı yapılacak doğa yürüyüşleri bu alanda eğilimi olan bireyleri cezbederek eko-turizme de katkı sağlanabilecektir.

- Girit yemek kültürüne olan ilginin artırılması ve Girit kültürünü tanıtmak amacıyla kermesler veya sergilerin açılması yönünde çalışmalar yapılabilir.

- Girit kültürüne olan ilginin artması ve bu kültürün daha yakından tanınmasını sağlamak adına, Girit mübadillerinin yanlarından getirerek evlerinde bulundukları kültürü yansıtan öğelerden oluşturulacak etnografik müzeler kurulabilir.

- Yoğun turist çeken İstanbul gibi şehirlerde gastronomik köyler kurulup işletilebilir. Bu köylerin bir kısmı Girit mutfağına ayrılabilir.

Yöresel yemeklerimizin geleneksel çizgilerinde kalmak suretiyle gelecek nesillere aktarımında çeşitli kültürler aracı rol üstlenmektedir. Bu mutfak kültürünün Girit mübadillerinin yerleştiği diğer bölgelerde de yaygınlaştırılarak turizme bir çekicilik unsuru olarak kazandırılmasıyla sürdürülebilirliğinin sağlanacağı düşünülmektedir. Böylece ön plana çıkarılması ve pazarlanmasının sağlanması ile turizmde bölgelerin tanıtımına ve ekonomisine katkı sağlanacaktır. Ayrıca sağlıklı ve doğal beslenmenin genç nesillere aşılması da, ancak sağlıklı beslenmenin gerçekleştirildiği mutfak kültürlerinin yaşamını sürdürülebilmesiyle mümkün olacaktır.

Bir destinasyonda mutfak kültürünün sürdürülebilmesinde gastronomi turizmi, çeşitli defalar vurgulandığı üzere, özel bir konumdadır. Özel ilgi turizmi kapsamında değerlendirilebilecek olan gastronomi turizminin katılımcıları, ilgili destinasyonların yemek kültürünün bir yandan devam etmesini sağlarken, diğer yandan söz konusu katılımcıların yemek kültürünü öğrenerek yerelden ulusala, ulusaldan küresele doğru gastronomi kültürünün yaygınlaşmasına da katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Akçiçek, E. (2014, 20 Eylül). Girit Türklerinin mutfağı: ot ve zeytinyağı. <http://www.turkish-cuisine.org/pages.php?ParentID=3&FirstLevel=25&PageIndex=0> adresinden alındı.
- Akpınar, A., Yerlikaya, O., Uysal, H. & Kınık, Ö. (2010, April). Geleneksel gıdalar: niçin ve nasıl gündemde tutmalıyız. The 1st International Symposium on Traditional Foods from Adriatic to Caucasus, Tekirdağ, Turkey, 912-913.
- Andarabi, F.F., Altunöz, Ö. ve Hassan, A. (2014). Cittaslow şehirlerde yerel halkın turizme yaklaşımı: Seferihisar örneği. *Eko-Gastronomi Dergisi*, 1 (1), 69-86.

- Avcıkurt, C. (2009). *Turizm Sosyolojisi*. Ankara: Detay.
- Baltaş, Z. (2013, 7 Ağustos). Kurum kültürü sayısını hazırlarken. *Kaynak Dergisi*, 18, <http://www.baltas.baltas.com/kaynak/makaleler> adresinden alındı.
- Berno, T. (2006). Bridging Sustainable Agriculture and Sustainable Tourism to Enhance Sustainability. Gedeon M. Mudacumura, Desta Mebratu, M Shamsul Haque (Ed.), *Sustainable Development Policy and Administration içinde* (s. 207-223). London: Taylor&Francis.
- Costarelli, V., Koretsi, E. & Georgitsogianni, E. (2013). Health-related quality of life of Greek adolescents: the role of the Mediterranean diet. *Quality of Life Research*, 22, 951-956.
- Delemen, İ. (2001). *Antik Dönemde Beslenme*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eskiçağ Bilimleri Enstitüsü.
- Demirci, M., Bölükbaşı, B. (2003, Ekim). *Akdeniz beslenme tarzında zeytinyağının önemi*. Türkiye 1. Zeytinyağı ve Sofralık Zeytin Sempozyumu, İzmir, 41-48.
- Djuric, Z. (2011). The Mediterranean Diet: Effects on Proteins That Mediate Fatty Acid Metabolism in the Colon. *Nutrition Reviews*, 69 (12), 730-744.
- Duran, E. (2011). Turizm, Kültür ve Kimlik İlişkisi: Turizmde Toplumsal ve Kültürel Kimliğin Sürdürülebilirliği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10)19, 291-313.
- Durlu-Özkaya, F., Sünnetçioğlu, S. & Can, A. (2013). Sürdürülebilir Gastronomi Turizmi Hareketliliğinde Coğrafi İşaretlemenin Rolü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1, 13-20.
- Dyllick, T., Hockerts, K. (2002). Beyond The Business Case For Corporate Sustainability. *Business Strategy and the Environment*, 11, 130-141.
- Giddens, A. (2000). *Sosyoloji* (Çev.: H. Özer, C. Güzel). Ankara: Ayraç.
- Gladwin, T., Kennely J. & Krause S. T. (1995). Shifting Paradigms for Sustainable Development: Implications for Management Theory and Research. *Academy of Management Review*, 20(4), 874-907.
- Grigoroudis, E., Psaroudaki, A. & Diakaki, C. (2013). Toward a Food Service Quality Management System for Compliance with the Mediterranean Dietary Model. *Ecology of Food and Nutrition*, 52, 267-293.
- Güneş, G., Ülker, H.İ., Karakoç, G. (2008, Nisan). Sürdürülebilir turizmde yöresel yemek kültürünün önemi. II. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler, Antalya.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel.
- Hançerli, H. Y. (2011). *Girit Mutfağının Çukurovadaki İzleri*. Adana: Hançerli Fotoğrafçılık Ltd. Şti.
- Hillel, D., Belhassen, Y. & Shani, A. (2013). What Makes A Gastronomic Destination Attractive? Evidence From The Israeli Negev. *Tourism Management*, 36, 200-209.
- Itsiopoulos, C., Brazionis, L., Kaimakamis, M., Cameron, M., Best, J.D., O’Dea, K. & Rowley, K. (2011). Can The Mediterranean Diet Lower Hba1c İn Type 2 Diabetes? Results From A Randomized Cross-Over Study. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 21, 740-747.
- İnanç, N. (2010, April). Geleneksel Türk mutfağı ve sağlık. The 1st International Symposium on Traditional Foods from Adriatic to Caucasus, Tekirdağ, Turkey, 13-15.
- Kaypak, Ş. (2013). Küreselleşme Sürecinde Kentlerin Markalaşması ve “Marka Kentler”. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 14(1), 335-355.
- Kesici, M. (2012). Kırsal Turizme Olan Talepte Yöresel Yiyecek ve İçecek Kültürünün Rolü. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 14 (23), 33-37.
- Kok, F.J. & Kromhout, D. (2004). Atherosclerosis, Epidemiological Studies on the Health Effects of A Mediterranean Diet. *European Journal of Nutrition*, 43, 2-5.
- Küçükaltan, G. (2009, Nisan). Küreselleşme sürecinde gastronomide yöresel tatların turistlerin destinasyon tercihlerine ve ülke ekonomilerine etkileri. 3. Ulusal Gastronomi Sempozyumu Bildirileri, Antalya.
- Leonhäuser, I., Dorandt, S., Willmund, E. & Honsel, J. (2004). The Benefit of the Mediterranean Diet Considerations to Modify German Food Patterns. *European Journal of Nutrition*, 43, 31-38.
- Öktem, Ş. (2014). Standart Reçetelerin Turizm Sektöründe Sürdürülebilirliğe Katkısı: Mersin Yöresi Kahvaltı Örnekleri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(2), 24-33.
- Özdemir, G. (2008). *Destinasyon Pazarlaması*. Ankara: Detay.
- Paspatis, G.A., Papanikolaou, N., Zois, E. & Michalodimi, E. (2001). Prevalence of Polyps and Diverticulosis of the Large Bowel in the Cretan Population, an Autopsy Study. *International Journal of Colorectal Disease*, 16, 257-261.
- Pekyaman, A. (2008). *Turistik Satın alma Davranışında Destinasyon İmajının Rolü Afyonkarahisar Bölgesinde Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Pérez-Guisado, J., Muñoz-Serrano, A. & Alonso-Moraga, A. (2008). Spanish Ketogenic Mediterranean Diet: A Healthy Cardiovascular Diet for Weight Loss. *Nutrition Journal*, 7(30), 1-7.
- Quan, S. ve Wang, N. (2004). Towards A Structural Model of the Tourist Experience an Illustration From Food Experiences in Tourism. *Tourism Management*, 25(3), 297-305.

- Rossi, M. Turati, F., Lagiou, P., Trichopoulos, D., Augustin, L.S., Vecchia, C. & Trichopoulou, A. (2013). Mediterranean Diet and Glycaemic Load in Relation to Incidence of Type 2 Diabetes: Results from the Greek Cohort of the Population-Based European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Diabetologia*, 56, 2405-2413.
- Ryan, M.C., Itsiopoulos, C., Thodis, T., Ward, G., Trost, N., Hofferberth, S., O'Dea, K., Desmond, K. V., Johnson, N. A. & Wilson, A.M. (2013). The Mediterranean Diet Improves Hepatic Steatosis and Insulin Sensitivity in Individuals with Non-Alcoholic Fatty Liver Disease. *Journal of Hepatology*, 59, 138-143.
- Sáez-Almendros, S., Obrador, B., Bach-Faig, A. & Serra-Majem, L. (2013). Environmental Footprints of Mediterranean Versus Western Dietary Patterns: Beyond the Health Benefits of the Mediterranean Diet. *Environmental Health*, 12(118), 1-8.
- Scarpato, R. (2002). *Sustainable Gastronomy as a Tourist Products*. In A. Hjalager & G. Richards, G. (Ed.), *Tourism and Gastronomy*. London-New York: Routledge.
- Smith, K. M. (2003). *Issues in Cultural Tourism Studies*. New York: Routledge.
- Sofi, F., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., Trichopoulou, A. & Bamia, C. (2012). Identification of Change-Points in the Relationship Between Food Groups in The Mediterranean Diet and Overall Mortality: An 'A Posteriori' Approach. *European Journal of Nutrition*, 51, 167-172.
- Sukkar, S.G. (2011). Mediterranean diet? No, Thanks: Mediterranean Lifestyle. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 4, 79-81.
- Sünnetçioğlu, S., Korkmaz, H., Özkök, F. (2014). Yerel halkın sürdürülebilir yerel kalkınma açısından sakin şehir değerlendirmesi: Seferihisar örneği. *Eko-Gastronomi Dergisi*, 1 (1), 143-161.
- Symons, M. (2014). Chapter 4: Gastronomy as a tourist product: the perspective of gastronomy studies. <http://www.rosarioscarpato.com/about/GastronomyTouristProduct.pdf> adresinden alındı.
- Şenesen, R. O. (2012). Çukurova Bölgesi Girit Göçmenlerinin Girit'e Dair Anlatılarının Sosyal Tarihe Kaynaklık Etmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1), 255-266.
- Tuna, M. ve Yanardağ, A. A. (2012). *Turizm Sosyolojisi*. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi.
- Trichopoulos, D. & Lagiou, P. (2004). Mediterranean Diet and Cardiovascular Epidemiology. *European Journal of Epidemiology*, 19, 7-8.
- Tzima, N., Pitsavos, C., Panagiotakos, D.P., Skoumas, J., Zampelas, A., Chrysohoou, C. & Stefanadis, C. (2007). Mediterranean Diet and Insulin Sensitivity, Lipid Profile and Blood Pressure Levels, in Overweight and Obese People; the Attica Study. *Lipids in Health and Disease*, 6(22), 1-7.
- Uslu, A., Kiper, T. (2006). Turizmin Kültürel Miras Üzerine Etkileri: Beyazır/Ankara Örneğinde Yerel Halkın Farkındalığı. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*. 3(3), 305-314.
- Üner, E. H. (2014). *Her Şey Dahil Sistemde Türkiye Gastronomi Turizmi Potansiyelinin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atılım Üniversitesi, Ankara.
- Wahle, K. W.J., Caruso, D., Ochoa, J. J. & Quiles, J.L. (2004). Olive Oil and Modulation of Cell Signaling in Disease Prevention. *Lipids*, 39 (12), 1223-1231.
- Yentürk, A. (2006). Girit Toprağını Hatırlatan Ot Yemekleri. *Yemek ve Kültür Dergisi*, 4, 72-79.
- Yentürk, A. (2009). Akdeniz diyetinin temeli: Girit mutfağı. Eren Akçiçek, Semih Ötleş ve Mustafa Tan (Ed.), *Akdeniz Usulü Beslenme* içinde (s.135-142). İzmir: Ulusal Zeytin ve Zeytinyağı Konseyi.
- Yurtseven, R. H. (2011). Sustainable Gastronomic Tourism in Gokceada (Imbros): Local and Authentic Perspectives. *International Journal of Humanities and Social Science*, 18, 17-26.
- Yüncü, H. R. (2010). Sürdürülebilir Turizm Açısından Gastronomi Turizmi ve Perşembe Yaylası. 10. Aybastı-Kabataş Kurultayı, Kabataş Kurultayı Yayınları No: 11, Ankara: Detay.

İnternet Kaynakçası

- Girit Mutfağı.
http://www.gourmetandstyling.com/Yazi_Girit_Mutfagi.html (Erişim Tarihi, 05.08.2014).

Extensive Summary

Cretan Food Culture and It's Sustainability

Gastronomy tourism is one of the most rapidly developing branches of tourism that plays a crucial role among the countries' economical key drivers. In terms of tourism dimension, dining has been considered as more than a physiological need; familiarizing and/or experiencing the cuisine cultures of different region or countries has been drawing attention as the most prominent reason for travelling. Regards of refreshments culture, Cretan cuisine is one of the outstanding cuisines in terms of its idiosyncratic, indicative and distinctive features. Cretan cuisine, being an indispensable part of Mediterranean diet and having important beneficial effects on nutrition, is a nutrition model that consisting olive oil with low saturated fat

rates, having a common usage of herbs, consisting a high rate of complex carbohydrates obtained from the cereals and legumes, involving high rates of fiber originated from vegetables and fruits and also enabling the consumption of a wealthy of sea foods. Cretan cuisine is a substantive way of nourishment originating to “natural nutrition”, identified as “green diet” and represented as “the secret of healthy nourishment”. It has been reported that this kind of diet has been associated with a longer life span and the lower rates of obesity, diabetes, hypertension, hypercholesterolemia, some kinds of cancer and coronary heart diseases. The possibility of transferring the Cretan cuisine heritage obtaining such important features to the future generations in terms of both cooking and the techniques and the ingredients used in cooking is only possible through the sustainability of the mentioned culture.

The sustainability of the culture is the transferring of all the material and moral values collected over the historical processes of the societies to the next generations. Sustainable gastronomic tourism is the dynamism of tourism in order to support the local people and develop the local agricultural activities. The ways of harvesting the herbs, being the basis of Cretan cuisine, have also been contributing to the return of the human being towards benefiting from nature in nourishing, and to the sustainability of healthy and natural nourishment. It has been thought that the sustainability may be supplied by saving this culture as an attraction component, through popularizing this cuisine culture over the other areas among where the Cretan refugees settled. Within this context, arousing the attention of municipalities, NGO's (non-governmental organizations) and the stakeholders in tourism, among where the Cretan refugees live, can be counted as the main action to be taken primarily. Opening restaurants where Cretan foods and appetizers are served, organizing kermises, exhibitions reflecting the culture and herb fests, building ethnographic museums and gastronomic villages consisting of the cultural elements can be suggested among the various ways of sustaining the Cretan cuisine culture. Thus, gastronomy can be used as one of the tools of minimizing the interregional development gap, and also so as to contribute in promoting the regions' tourism

potential and development. With the improvement of the gastronomy tourism in a destination, the tourists who desire to gain this experience would serve to the sustainability of the gastronomy culture. Those who already experienced it may also contribute in popularizing the gastronomy culture that they experienced previously, around the geographies where they reside permanently.